



FLORA FORUM
AHRENSBURG

Flora Forum

Veranstaltungen

2. Halbjahr 2021

Veranstaltungsraum der Apotheke am Rondeel,
der Flora Apotheke und der Apotheke im Gesundheitszentrum



**Sie haben Interesse, das Programm und
Veranstaltungshinweise per E-Mail zu erhalten oder
haben andere Fragen zu Veranstaltungen?**

Dann wenden Sie sich bitte an:
Stefanie Krickhahn
Apotheke am Rondeel
Tel. 04102 – 82 37 50
floraforum@niehausapotheken.de
www.niehausapotheken.de

ab sofort

Anmeldungen zu den Veranstaltungen
bitte über die
Apotheke am Rondeel
Tel. 04102 – 82 37 50
oder gerne auch per Mail an
floraforum@niehausapotheken.de



Das Flora Forum in der Corona-Krise

Da die Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln voraussichtlich bestehen bleiben, können wir den Raum nicht wie gewohnt bestuhlen, sodass nur eine begrenzte Teilnehmerzahl nach vorheriger Anmeldung zu den Veranstaltungen zugelassen ist.

Deshalb ist die Stadtbücherei Ahrensburg erneut Veranstaltungsort für unsere Veranstaltungen.

Bitte achten Sie auf Hinweise im Programm oder auf unserer Internetseite **www.niehausapotheken.de**.

Zudem müssen wir die Kontaktdaten aller Teilnehmenden notieren. Hierfür bitten wir Sie um Verständnis.

Sollten sich aufgrund der aktuellen Entwicklung des Pandemiegeschehens Änderungen des Programms oder weitere Corona-Regeln ergeben, werden wir Sie darüber auf unserer Homepage informieren.



Einen Fastenkurs werden wir voraussichtlich erst wieder im Frühjahr 2022 anbieten. Nähere Informationen dazu finden Sie im nächsten Programmheft.



Programm 2. Halbjahr 2021

19.08.2021

Donnerstag

19:00 – 20:30

Effiziente Stressbewältigung – Salutogenese und Resilienz kennenlernen

Im Alltag kommen ständig Herausforderungen auf uns zu. Einige bewältigen wir gut, andere haben die Kraft, uns kurz oder länger aus der Bahn zu werfen. Manche von uns haben das Gefühl, dass sie nur noch rotieren und abarbeiten, ohne zwischendurch wirklich Luft holen zu können.

Stress wird sich wohl nie ganz vermeiden lassen, allerdings gibt es viele gute Möglichkeiten, ihn schnell wieder in seine Schranken zu weisen.

In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie die Grundlagen von guter und schneller Stressbewältigung kennen, das „salutogene Modell“ sowie „Resilienz“. Zusätzlich gibt es Tipps für den ganz akuten Stress-Zustand und wie Sie es schaffen, langfristig resilienter, also widerstandsfähiger gegenüber dem alltäglichen Stress zu werden. Damit fördern Sie Ihre Gesundheit und sind entspannter und zufriedener. Langfristig werden Sie spüren, dass Sie mehr in Ihrer eigenen Mitte sind. Das bringt innere Ruhe und mehr Gelassenheit.

Referentin: Andrea Friedrich, Master-Coach NLP

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



30.08.2021

Montag

19:00 – 20:30

Gesundheits-Check: Bringen Sie Ihre Medikamente zur Inspektion!

Für den Erfolg einer Therapie sind die zeitgenaue und korrekte Einnahme der verschriebenen Medikamente sowie die richtige Handhabung von Geräten, wie z. B. Inhalatoren, Insulin Pens o. Ä. von größter Bedeutung. Nimmt man regelmäßig mehrere Medikamente ein, fällt es gar nicht so leicht, dabei den Überblick zu behalten. Zusätzlich kann es zu unerwünschten Wechsel- oder Nebenwirkungen der Arzneimittel kommen. Auslöser hierfür sind nicht nur verschreibungspflichtige, sondern auch freiverkäufliche Medikamente aus der Apotheke oder Drogerie, wie z. B. Kopfschmerzpräparate oder Nahrungsergänzungsmittel. Ungenauigkeiten bei der Einnahme der Medikamente können dafür ebenso verantwortlich sein.

In dieser Veranstaltung werden häufig auftretende Neben- und Wechselwirkungen sowie den Therapieerfolg gefährdende Anwendungsprobleme besprochen und das Angebot der AMTS-Beratung, der **ArzneiMittelTherapieSicherheit** vorgestellt. Sie ist besonders für Menschen geeignet, die mehrere Medikamente einnehmen, Diabetes, Rheuma, eine Herz- oder eine andere chronische Erkrankung haben, aber auch für Patienten, die unter Nebenwirkungen, wie z. B. Bauch- oder Muskelschmerzen bzw. anderen arzneimittelbezogenen Problemen leiden.

Mit Hilfe dieser detaillierten Medikationsanalyse können Arzneimittelrisiken wie Neben- und Wechselwirkungen verringert, die Wirkung der Medikamente optimiert und Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität deutlich verbessert werden.

Zudem erhalten Sie an diesem Abend Informationen über die „Kleine Flora Apotheke“, die sichere Arzneimittelversorgung durch Verblisterung.

Referentin: Stefanie Krickhahn, Apothekerin, Apotheke am Rondeel

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



09.09.2021

Donnerstag

19:00 – 20:30

Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenke: Das Zusammenspiel ist entscheidend

Muskelverspannungen gehören zu den häufigsten Auslösern von Schmerzen und Haltungstörungen im Körper. Es werden die Ursachen im Zusammenspiel mit Sehnen, Faszien und Gelenken erklärt, schonende Therapiemöglichkeiten (Dehnungen, Krafttraining, Stoßwellentherapie) gezeigt und erläutert, wie Sie gesund bleiben.

Referent: Dr. med. Dennis Wolter, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

20.09.2021

Montag

19:00 – 20:30

Handynacken, Mausarm und Rückenschmerz – Wie kann Rolwing helfen?

In diesem Vortrag werden die Folgen von einseitigen Bewegungsmustern erklärt und einfache Rolwing-Selbsthilfeübungen gezeigt, damit ein Leben frei von Schmerzen und verkrampften Muskeln wieder möglich ist und Spaß macht.

Gerade beim Checken von E-Mails, Besuchen sozialer Netzwerke oder Lesen von Nachrichten verbringen die meisten von uns täglich viel Zeit am Smartphone oder Tablet. Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich und Verschleißerscheinungen sind die Folge. Je tiefer der Kopf beim Blick aufs Handy geneigt wird, desto stärker wird der Rücken belastet. Beim Arbeiten mit der Maus wird das Handgelenk abgeknickt und überlastet. Dies führt häufig zu Schmerzen im Ellenbogen und der Schulter.

Referentin: Claudia Kroczeck, Zertifizierte Rolferin®

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



30.09.2021

Donnerstag

19:00 – 20:30

Ernährung bei Diabetes

In der Prophylaxe und der begleitenden Therapie von Diabetes Typ II spielt eine gesunde Lebensweise eine große Rolle.

Die Neigung zu Typ-2-Diabetes ist erblich, doch nicht jeder mit der Veranlagung zu dieser Kohlenhydratstoffwechselstörung erkrankt auch tatsächlich daran. Ausschlaggebend für den Ausbruch der Krankheit ist das sogenannte Wohlstandssyndrom: Zu viel Essen, gepaart mit zu wenig Bewegung. Wer rechtzeitig den Lebensstil umstellt, kann eventuell Medikamente vermeiden und muss Folgeerkrankungen, wie Nervenschäden oder Durchblutungsstörungen besonders an Unterschenkeln und Füßen sowie nicht mehr heilende Wunden, dann nicht befürchten.

Viele Typ-2-Diabetiker/-innen könnten ihre Krankheit allein schon durch gezielte Bewegung und eine bewusste Ernährung zurückdrängen. Übergewichtige Menschen sind sogar im Vorteil, denn oft reicht ihr Insulin schon wieder aus, wenn sie einige Kilo abgenommen haben.

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die Hintergründe und wie Ihre tägliche Kost mit weniger Zucker auskommt.

Referentin: Stefanie Krickhahn, Apothekerin, Apotheke am Rondeel

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



18.10.2021

Montag

19:00 – 20:30

Unser Darm – mehr als nur Verdauung

Reizdarm, Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden – viele Menschen kennen das. Trotz moderner Diagnosemöglichkeiten in der Gastroenterologie wird häufig keine Ursache für die Beschwerden gefunden.

Der menschliche Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan für unsere Speisen. Er stellt mit seiner Darmflora, dem Mikrobiom, ein Zentrum für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, aber auch für viele Krankheiten dar.

Allergien, rheumatische Beschwerden, Ekzeme, immer wiederkehrende Infekte bis hin zu depressiven Stimmungsschwankungen – all diese Symptome können durch ein gestörtes Gleichgewicht unseres Mikrobioms ausgelöst werden.

Schädliche Bakterien und Pilze, falsche Ernährung, Medikamente wie Antibiotika oder Säureblocker und viele andere können unser Mikrobiom massiv verändern und stören.

Eine intakte Verdauung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Gesunderhaltung unseres Körpers und Geistes – unserer gesundheitlichen Mitte.

Referentin: Veronika Ehrler, Praxis für Ganzheitliche Medizin, Ärztin für Homöopathie und Ernährungsmedizin, Großhansdorf

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



28.10.2021

Donnerstag

19:00 – 21:00

Pflege – Alles, was man wissen muss

Die Pflege älterer oder erkrankter Mitbürger/-innen ist ein Thema mit wachsender Bedeutung. Die meisten Pflegebedürftigen werden von ihren Angehörigen gepflegt. Daher lädt die Bürger-Stiftung Region Ahrensburg zu einem Informationsabend ein, an dem die gesetzlichen Hilfen vorgestellt werden. Anhand von Praxisbeispielen wird veranschaulicht, wann Entscheidungen bei Erkrankungen notwendig sind und worauf man dabei achten sollte. Zudem werden die steuerlichen Regelungen für Betroffene und Angehörige vorgestellt, von Steuernachlässen bis zur Anrechnung von Kosten für Pflegeleistungen und haushaltsnahe Dienstleistungen.

Referierende: Gabriele Bubert, Berufsbetreuerin,
Uwe Schempp, Steuerberater

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

03.11.2021

Mittwoch

19:00 – 20:30

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung – Betreuungsrecht

Die juristische Vorsorge für Notsituationen sollte ein selbstverständlicher Bestandteil unseres Alltags sein, um den man sich nicht erst im Alter kümmert. Die Erfahrung zeigt, dass über eine gesetzliche Vorsorgeregulierung oft zu spät nachgedacht wird. Dadurch können Situationen entstehen, die Angehörige und Betroffene enorm unter Druck setzen und zu überstürzten Entscheidungen zwingen.

Referentin: Dr. med. Regina Sternfeldt, Fachärztin für Innere
Medizin und Arbeitsmedizin

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



11.11.2021

Donnerstag

19:00 – 20:30

Überreiztes Nervensystem – Wenn das Nervenkostüm dünner und der Alltag immer mehr zur Last wird

Hält der Tag mehr Aufgaben als Stunden bereit und/oder rauben emotionale Belastungen einem gerade die Kräfte, dann kann es vermehrt zu Schlafstörungen, Unruhe, Erschöpfung, Gereiztheit, Kopfschmerzen etc. kommen.

Heilpflanzen mit ihrer großen Bandbreite an Wirkstoffen können gezielt helfen, ausgeruht, positiv und energiegeladen den Herausforderungen des Alltages widerstandsfähig zu begegnen.

Die Referentin verbindet die Erkenntnis der modernen und wissenschaftlichen Heilpflanzenkunde mit der Erfahrung aus der Praxis und stellt die wichtigsten Nervenpflanzen vor.

Referentin: Dagmar Willkoweit, Heilpraktikerin

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

Vorankündigung

17.11.2021

Mittwoch

17:00 – 19:00

Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen 2021

Thema: Bluthochdruck

Referentin: Juliane Spans, Apothekerin, Flora Apotheke in Zusammenarbeit mit der Gemeinschaftspraxis an der Reitbahn

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

Weitere Informationen folgen.

Besuchen Sie gerne auch unsere Internetseite:

www.niehausapotheken.de/flora-forum/



22.11.2021

Montag

19:00 – 20:30

Wenn der Partner geht, wieder auf die Füße kommen – Vom Abbruch zum Aufbruch

Wenn eine Beziehung beendet ist, ist Trauer eine natürliche Reaktion. Meist brechen starke Gefühle auf. Es folgt eine Zeit von Verwirrung und Schmerz, besonders wenn der Partner gegangen ist. Kann man diese Zeit auch konstruktiv für sich nutzen? Es geht darum, auch dieser Zeit einen Wert zu geben, um bei sich anzukommen, sich neu aufzustellen und Zeit allein neu zu bewerten. Und ganz konkret: Wie man Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen kann.

Referentin: Susanna Herno, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, DGSF-zertifiziert, Sexualberaterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin, Diplom-Sozialpädagogin

Anmeldung erforderlich:

Apotheke am Rondeel, Tel. 04102 – 82 37 50

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

Kontakte

Bubert, Gabriele, Berufsbetreuerin	Tel. 04154 – 79 44 22
Ehrler, Veronika, Ärztin für Homöopathie und Ernährungsmedizin	Tel. 04102 – 66 61-92
Friedrich, Andrea, Dr., Master-Coach NLP	Tel. 04102 – 51 82 24
Herno, Susanna, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin	Tel. 0176 – 56 77 75 81
Krickhahn, Stefanie, Apothekerin	Tel. 04102 – 82 37 50
Kroczek, Claudia, Zertifizierte Rolferin®	Tel. 0162 – 9 38 65 70
Schempp, Uwe, Steuerberater	Tel. 040 – 60 91 76-0
Spans, Juliane, Apothekerin	Tel. 04102 – 8 85 30
Sternfeldt, Regina, Dr. med., Fachärztin für Innere Medizin und Arbeitsmedizin	Tel. 04102 – 4 31 11
Willkoweit, Dagmar, Heilpraktikerin	Tel. 0175 – 1 50 57 77
Wolter, Dennis, Dr. med., Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin	Tel. 04102 – 5 68 91



FLORA FORUM
AHRENSBURG

Hamburger Straße 11
22926 Ahrensburg



NIEHAUS APOTHEKEN
AHRENSBURG

Flora Apotheke, Hamburger Straße 11
Apotheke am Rondeel, Rondeel 9
Apotheke im Gesundheitszentrum, Hamburger Straße 23